

食事の ヒント

テーマ スパイスで野菜たっぷり～夏をのりきろう!

スパイスには料理をおいしく感じさせたり、食欲を増進させる効果があります。暑い毎日を元気にのりきるため、いつもの食材にスパイスを加え、ひと味違った料理をお試しください。



回答は
栄養管理部門長
谷 佳子 (たに よしこ)

人参とセロリのほんのりエスニック炒め



【材料／1人分】人参60g、セロリ15g、オリーブ油2g、クミンパウダー 小さじ1/4、酒 小さじ1、ウスターソース 小さじ1/2、塩・こしょう少々
【栄養量】エネルギー47kcal、蛋白質0.6g、脂質2.1g、食塩0.5g

【作り方】(1) にんじん、セロリを細切り。(2) 調味料(酒、ウスターソース、塩、こしょう)を合わせる。(3) にんじんを弱火でゆっくり炒め、しんなりしたらクミンパウダーとセロリを加えて炒める。(4) (3)に(2)を加えてさっと炒める。
※クミンはカレー粉を構成する香りの主役です。好みに応じて量の調整を。

エリンギのコリアンダーソース



【材料／1人分】エリンギ60g、ピーマン10g、ロースハム10g、バター3g、醤油 小さじ1/2、ガーリック(粗びき) 小さじ1/4、コリアンダー 小さじ1/4
【栄養量】エネルギー64kcal、蛋白質4.4g、脂質4.1g、食塩0.8g

【作り方】(1) エリンギ、ピーマンは食べやすい大きさに切る。ロースハムは1cm幅の短冊切り。(2) 調味料(醤油、ガーリック、コリアンダー)を合わせる。(3) フライパンにバターを熱してロースハムを炒め、軽く火が通ったらエリンギ、ピーマンを加え、しんなりするまで弱火で炒める。(4) (3)に(2)を加えて炒める※コリアンダーは甘くさわやかな香りが特徴。夏の暑さによるイライラやストレスを和らげます。

豚肉とキャベツのジンジャー炒め



【材料／1人分】豚肉60g、キャベツ40g、にんにく小さじ1/4、唐辛子少々、おろし生姜小さじ1/2、塩0.5g、こしょう少々、オリーブオイル3g
【栄養量】エネルギー196kcal、蛋白質11.7g、脂質15.4g、食塩0.6g

【作り方】(1) キャベツは4～5cm角に切る。(2) フライパンにオリーブオイルとおろしにんにく、唐辛子を入れて軽く炒め、豚肉を加える。豚肉の色が変わってきたら、キャベツを加える。(3) キャベツがしんなりしてきたら、生姜を加え、塩・こしょうで味を調える。
※ジンジャー(生姜)は、食欲を回復し増進させる効果あり。夏バテで弱った胃腸の働きを回復する働きもあります。